

Een ontwenningsskuur tegen televisieverslaving

EEN EXPERIMENTEEL PANELONDERZOEK NAAR DE IMPACT VAN DE TELEVISIE OP HET ALLEDAAGSE GEZINSLEVEN

G. de Meyer, A. Hendriks, G. Fauconnier

Abstract

An experiment, in which a panel of 20 Flemish families was deprived from their television set for three of five research weeks, showed an increasing personal contact between members of the family. The impossibility to watch television creates (reborn) interest for other media (books, magazines, radio and music) and for other leisure activities (sports). The absence of television does not increase the number of outdoor or social activities. People without television become more conscious of the isolating potential of the TV-set. Although most people found the experiment positive for their emotional condition, after the experiment they returned to their old habits: they watch lesser but not more selective.

Situering*

Het hoeft geen betoog dat televisie een belangrijke rol speelt in het dagelijkse leven: in talrijke studies heeft men gepoogd een inzicht te krijgen in de hoeveelheid TV-consumptie, in de zender- en programmavoorkeur, in de functies van de voldoeningen, geput uit het TV-kijken.... De meeste van deze studies gaan, ten eerste, uit van een beeld van de TV-kijker als een geïsoleerd individu en isoleren, ten tweede, het TV-kijken nog eens van andere menselijke activiteiten. De voorliggende studie is integendeel geconcentreerd op TV-kijken in gezinsverband en probeert de TV-kijker in relatie te brengen met het totale spectrum van de menselijke activiteit en speciaal met andere vrijetijdsbezigheden (1).

Besloten werd de impact van de TV in het dagelijks gezinsleven niet direct maar indirect te benaderen, namelijk door de panelleden gedurende een bepaalde periode de mogelijkheid tot TV-kijken te ontnemen. De techniek werd eerder al eens uitgetest door omroepmedewerkers: door een ZDF-redacteur met de hulp van studenten van het Institut für Publizistik in Berlijn bij twee gezinnen, en daarna, meer bepaald begin april 1976, door programmamakers van BRT 2-Omroep Antwerpen in een experiment met vijf gezinnen, wier TV-toestel voor een periode van drie weken verzegeld werd, die achteraf over hun TV-verslaving praatten voor de radiomicrofoon in een reeks uitzendingen van het programma 'Het Oorbeest'. Het Duitse ZDF-experiment, waarin twee - slechts twee - gezinnen vijftien avonden op video werden gevolgd, kwam ondermeer tot de vaststelling dat tijdens het experiment verveling, kibbelpartijen (anders geneutraliseerd door het TV-toestel) troef waren en dat na het 'vasten'-experiment intenser dan ooit werd gekeken en naar alles: niet de programma-inhoud was bepalend, wel het bestaan van het TV-toestel zelf, dat de rol kreeg toebedeeld van de grote Ersatz-bevrediger voor intermenselijke

betrekkingen.

Het BRT-experiment leverde een genuanceerder beeld met gezinnen, waarin de ontwenning geen bijzondere problemen stelde, men "uiteindelijk weer gezellig thuis was", het experiment als soms hard maar heilzaam werd ervaren en men na het experiment zich voornam selectief TV-programma's te kiezen.

Methode

Het globale researchdesign mag omschreven worden als een veldexperiment met een paneltechniek. Het panel van 20 gezinnen werd geselecteerd op basis van een lijst van gezinnen die zich bereid verklaard hadden mee te werken. De lijst werd verkregen via oproepen in een dagblad, op BRT 2 en op de Leuvense lokale radio's. Elk lid afzonderlijk van de 20 gezinnen werd gedurende een periode van 5 weken (van 25 januari tot 3 maart 1985) van zeer nabij gevolgd: startend één week vóór de verzegeling van de stekker van het TV-toestel, over een periode van 3 weken zonder TV, tot een week na de verbreking van het zegel. Op 4 momenten (een week vóór de verzegeling, één en drie weken na de verzegeling, een week na de verbreking van het zegel) werden interviews afgenomen, die betrekking hadden op de specifieke situatie van het ogenblik (b.v., welke programma's men het meest miste na de verzegeling van het TV-toestel). Op dezelfde momenten werd een ander, maar steeds identiek interview afgenomen over de 'subjectieve beleving' van de situatie op dat ogenblik. Om tot een zo nauwkeurig mogelijk verslag van de evolutie in de bezigheden in de periode van 5 weken te komen werd geopteerd voor de techniek van het dagboek (2): de gezinsleden werd gevraagd dagelijks per kwartier een cijfer te noteren, corresponderend met de bezigheid zoals die opgenomen was in een open lijst van binnen- en buitenhuisactiviteiten.

Resultaten

DE TV-VERSLAVING

Alhoewel men voorzichtig met de term dient om te springen, gaat het onderzoek in feite over TV-'verslaving'. Wat ons interesseerde, was te weten te komen, hoe TV-'verslaafden' hun dag zouden indelen, wanneer abrupt gebroken wordt met hun gewoonte. De ontwenningskuur van TV en de mate waarin de 'afgekikten' opnieuw zouden vervallen, zouden dan op een onrechtstreekse manier een indicatie kunnen geven van wat de TV-'drug' in het alledaagse gezinsleven heeft aangericht.

Wanneer men nagaat hoeveel tijd er op een willekeurige dag in de eerste onderzoekswEEK, vóór de verzegeling, aan de dagelijkse activiteiten van alle panelleden besteed wordt, scoort TV-kijken hoog (na de slaap, het werk of de school, en het eten).

Tabel 1: De dagindeling (met televisie) van dinsdag 29 januari 1985 (in %)

Dagindeling	%
Lichaamsverzorging	1,9
Medische verzorging	0,3
Bij de kapper	0,1
Maaltijden klaarmaken	1,6
Maaltijden nuttigen	3,9
Maaltijden buitenshuis nemen	0,4
Bezig zijn met kinderen	0,4
Huiswerk helpen maken	2,8
Spelen (met kinderen) binnen	1,6
Spelen (met de kinderen) buiten	0,0
Gezelschapsspelen in gezinsverband	0,5
Post doornemen	0,2

Schrijven	0,6
Telefoons ontvangen	0,1
Zelf opbellen	0,2
Allerlei klusjes opknappen	0,1
Huis proper houden	1,3
Eetgerei afwassen	1,1
Bedden opmaken	0,3
Kleding verzorgen	0,5
Krant lezen	0,7
Tijdschriften lezen	0,1
Boeken lezen	1,1
TV-kijken	3,1
Radio luisteren als achtergrond	0,3
Radio luisteren	0,3
Met videospelletjes spelen	0,1
Met home-computer werken	0,1
Discussies en praten met gezinsleden	1,1
Bezoek ontvangen	0,9
Op bezoek bij vrienden	0,2
Vrienden/familie helpen	0,6
Verzorging planten binnenshuis	0,1
Verzorgen dieren binnenshuis	0,0
Verzorgen dieren buitenshuis	0,1
Hobby (handwerk, tekenen, muziek, bakken, automechaniek, verzamelingen)	2,0
Slapen	35,9
's Nachts opstaan	0,0
Relaxen	1,3
Intieme sfeer	0,2
Verplaatsing naar/van werk	1,2
Verplaatsing naar/van school	2,2
Autorijden	0,6
Auto onderhouden	0,0
Met openbaar vervoer rijden	0,1

Werken	15,3
Voortwerken (voor firma)	0,6
Bijverdienste uitoefenen	0,1
Op school zijn	9,1
Winkelen	1,2
Kuieren, wandelen	0,2
Zelf aan sport doen	1,2
Sport bijwonen	0,1
Naar cinema	0,3
Naar (jeugd) café	0,5
Verenigingsleven	0,8
Bibliotheekbezoek	0,0
Religieuze activiteit	0,0
Geen antwoord	0,5

N=5760

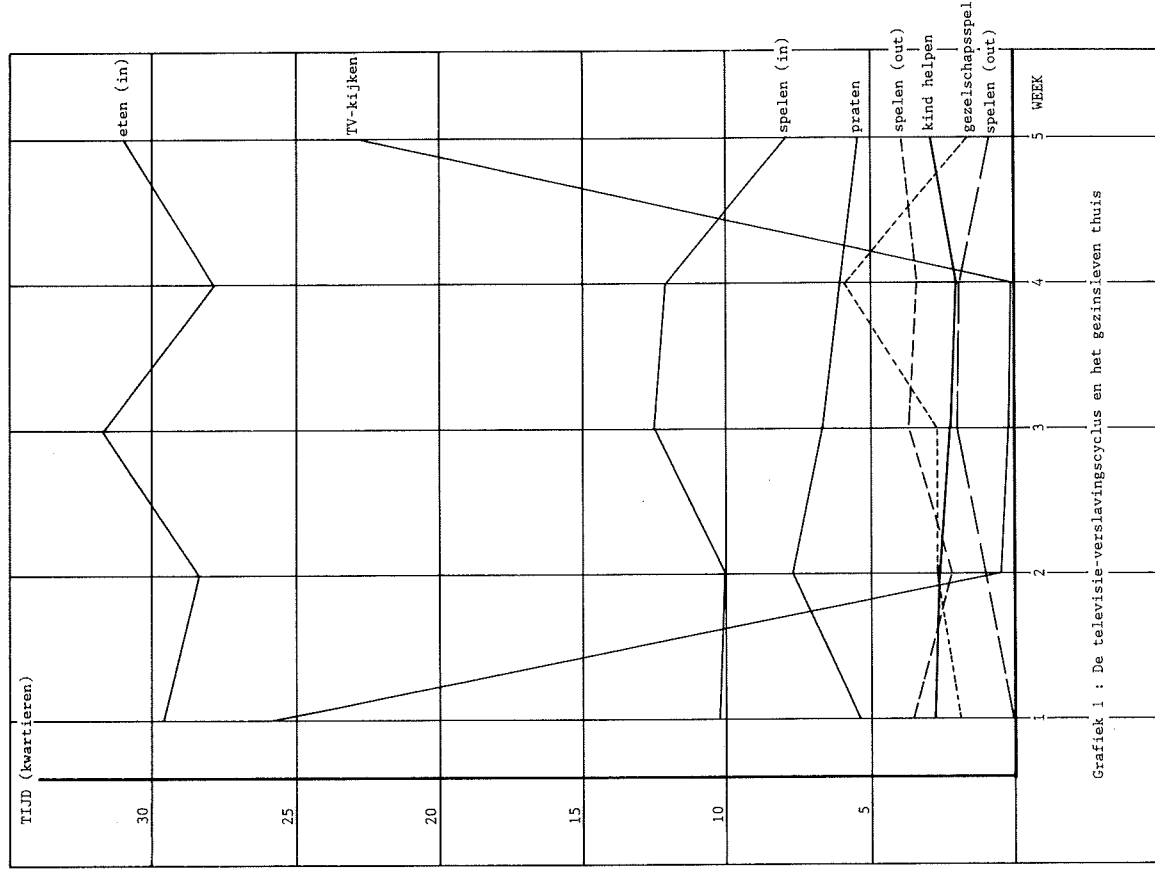
DE VERSLAVINGSCYLUS

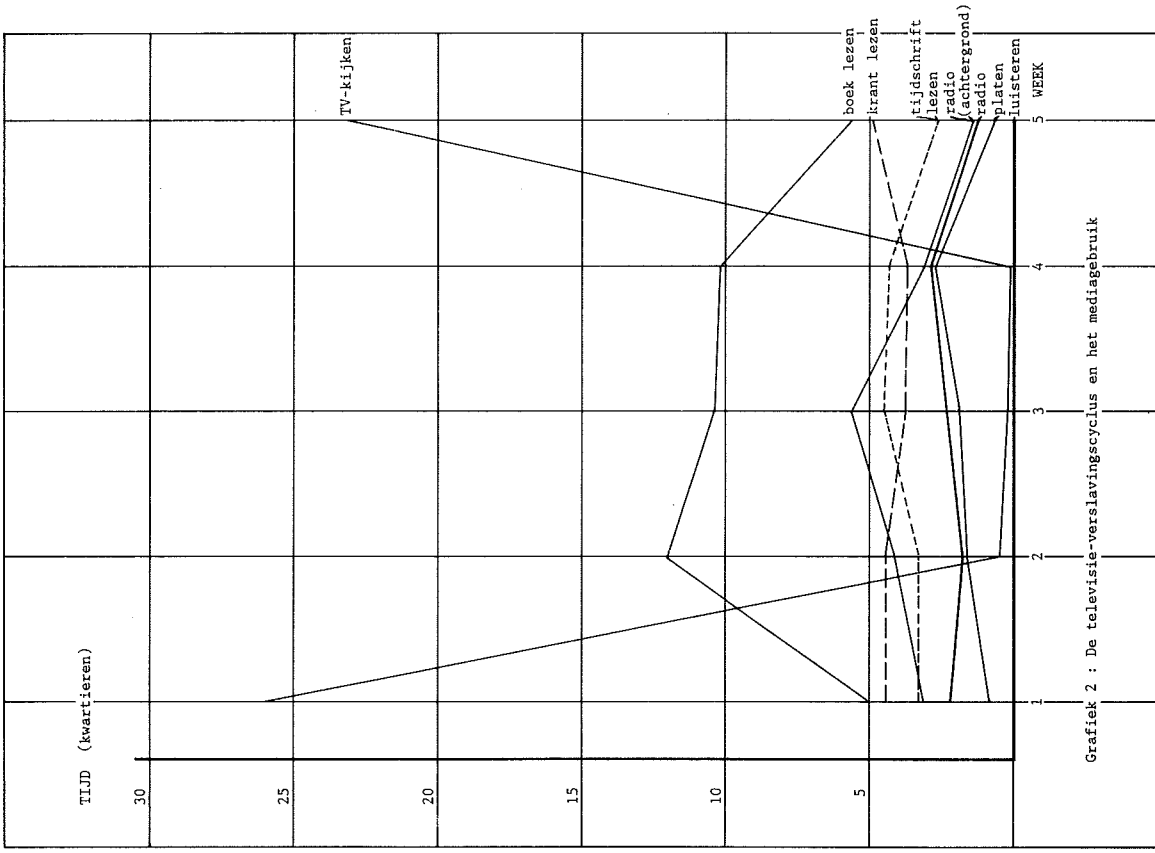
Via het dagboek kan men exact objectief reconstrueren, hoe de verslavingscyclus (verslaving - ontwenning - hervallen) verloopt. Via de vragenlijst over de persoonlijke beleving van die cyclus komt men tot een beeld van de subjectieve ervaring van de verslavingscyclus.

Een objectief beeld van de verslavingscyclus

Het gezinsleven thuis

Wanneer het televisietoestel uit de huiskamer verbannen wordt, wordt meer tijd vrijgemaakt voor gezelschapsspelen in gezinsverband, voor spel tussen de kinderen of met de ouders, zowel in als buiten het huis, voor een gesprek tussen de gezinsleden. Er is geen duidelijk verband tussen afwezigheid van





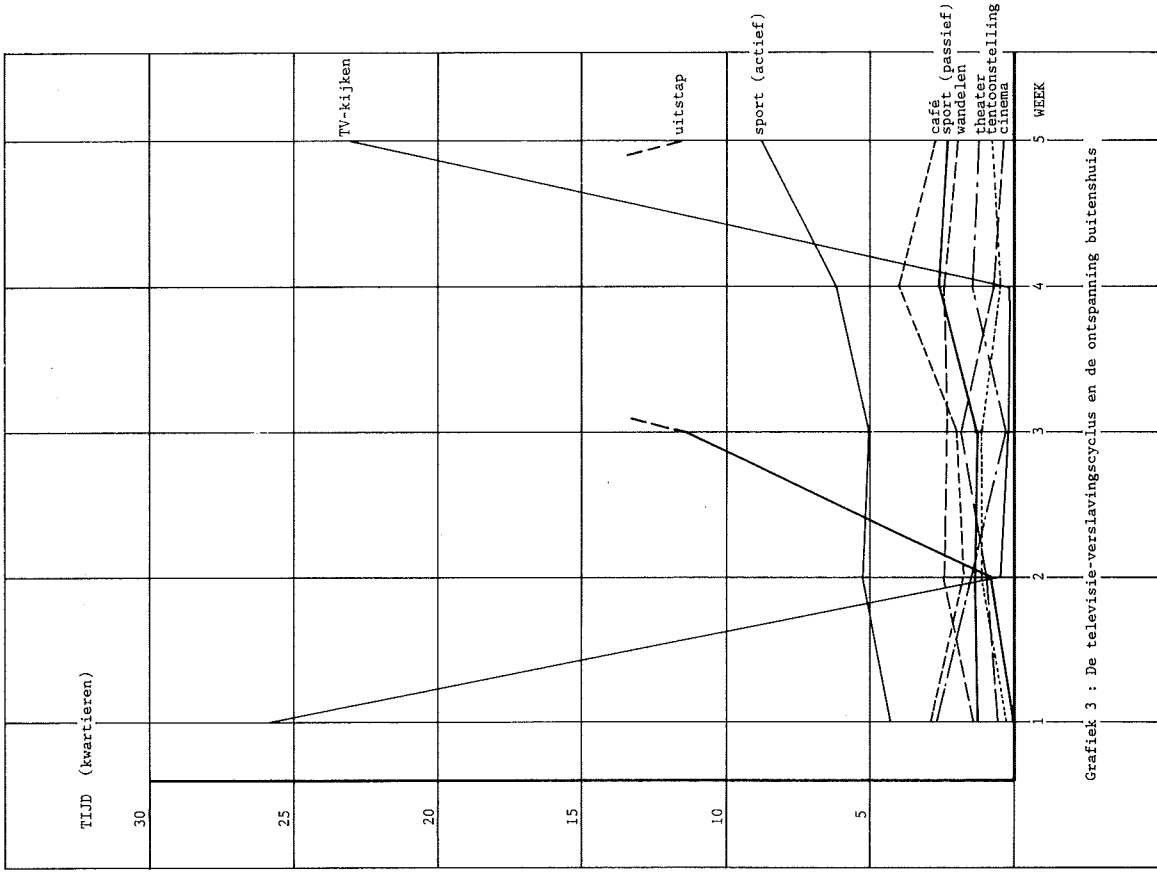
het TV-toestel en de tijd gespendeerd aan het nuttigheden van allerhande maaltijden (thuis of uit), noch tussen afwezigheid van het TV-toestel en de ouderlijke bezorgdheid voor de praktische kanten van het leven van de kinderen, een meer routinematige aangelegenheid.

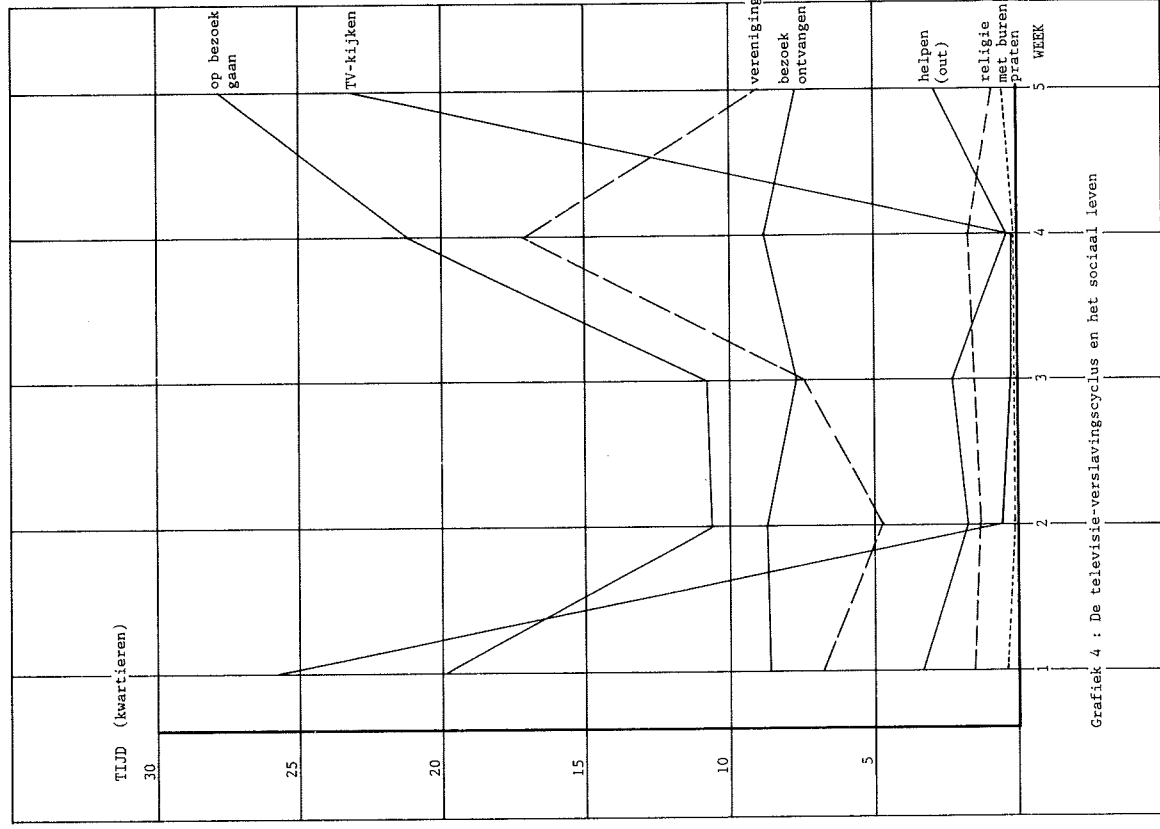
Men zou dus kunnen concluderen dat televisie een nadelige invloed heeft op de omvang van de contacten tussen ouders en kinderen; dit blijkt nog duidelijker, wanneer men kijkt naar de mate van her vallen in de TV-verslaving ten nadele van allerhande contactbevorderende activiteiten. In grafiek 1 zijn de globale resultaten uitgezet (in de grafieken worden per week gemiddelde kwartieren uitgezet: het absoluut aantal kwartieren gedeeld door 60 panelleden).

Het mediagebruik

De afwezigheid van televisie doet de panelleden naar andere mediale ontspanningsmiddelen grijpen, maar niet naar een ernstig, informatief medium als de krant. Er wordt zelfs lichtelijk minder tijd besteed aan krantenlezen, wanneer men geen TV kan kijken. De vaak gehoorde stelling, dat TV-kijken een nadelige invloed heeft op krantenlezen, wordt hier in elk geval niet bevestigd.

Verstoken van TV grijpen de panelleden vooral terug naar de ontspannende literatuur, op de eerste plaats naar boeken maar ook naar tijdschriften. Er wordt beduidend meer naar de radio geluisterd, zowel zeer doelgericht als in de vorm van achtergronddecor, en naar de platen- of cassettespeler. Ens te meer laat men gemakkelijk de nieuwe mediale ontspanningsgewoonten vallen, wanneer men hervalt in de TV-verslaving, maar het lezen van de krant neemt weer toe: TV-kijken en kranten lezen schijnen eerder elkaar te stimuleren dan te compenseren. Het een en ander kan men aflezen in grafiek 2.





De ontspanning buitenshuis

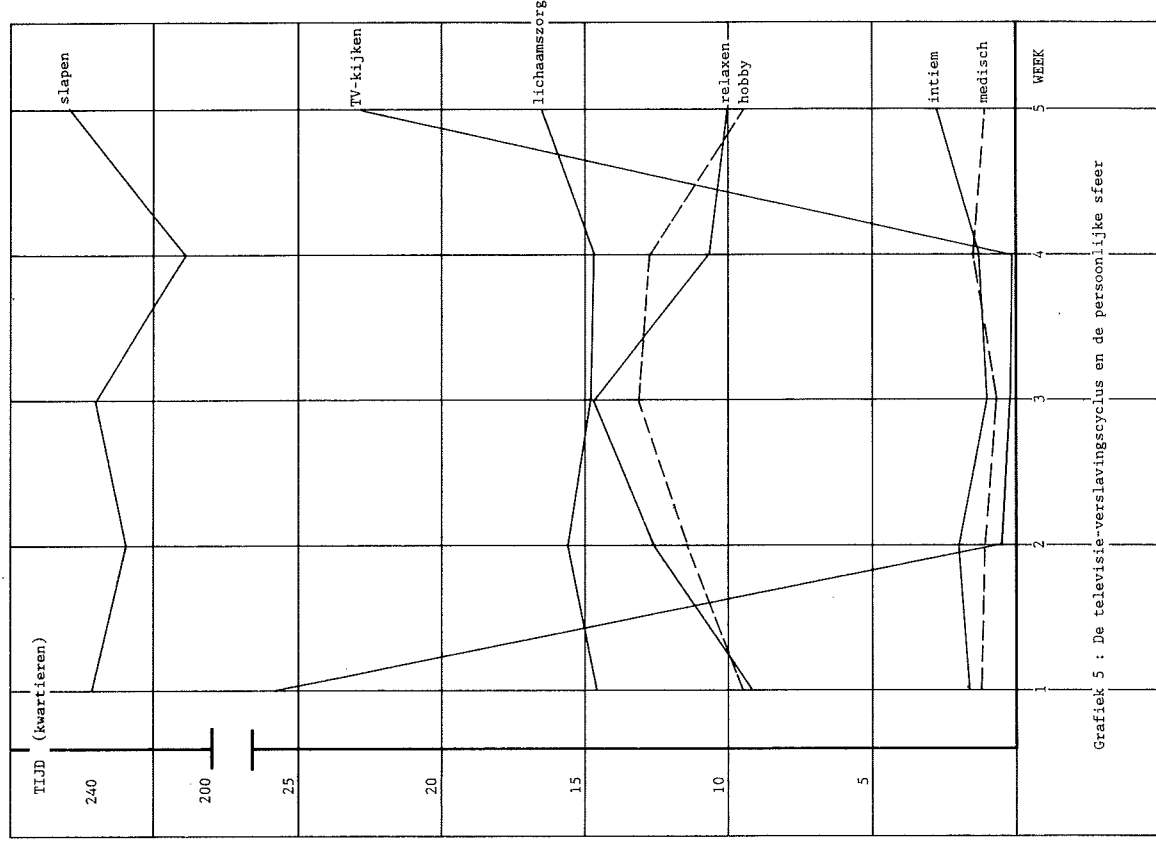
Wanneer men niet meer in de luie TV-zetel kan wegzinken, wordt de behoefte aan lichamelijke inspanning (wandelen, actief aan sport doen) duidelijker aangevoeld, met een positief effect tot in de hervallingsfase. Passief naar sport kijken en uit-en naar café gaan, schijnen laat in de ontwenningscyclus aan belang te winnen, terwijl men eerder in die cyclus al eens meer een tentoonstelling heeft bezocht of een bioscoopfilm heeft meegepikt. Het theaterbezoek kent in het midden van de cyclus een dieptepunt. Toevallige factoren kunnen hier en bij de andere vrijetijdsactiviteiten buitenshuis natuurlijk altijd een rol spelen. Dat is zeer duidelijk het geval voor de activiteit 'op vakantie gaan, uitstap doen', die in de vakantieperiode in de vierde week van het onderzoek buiten alle porties hoog scoort bij enkele gezinnen. Men raadplege grafiek 3.

Het sociaal leven

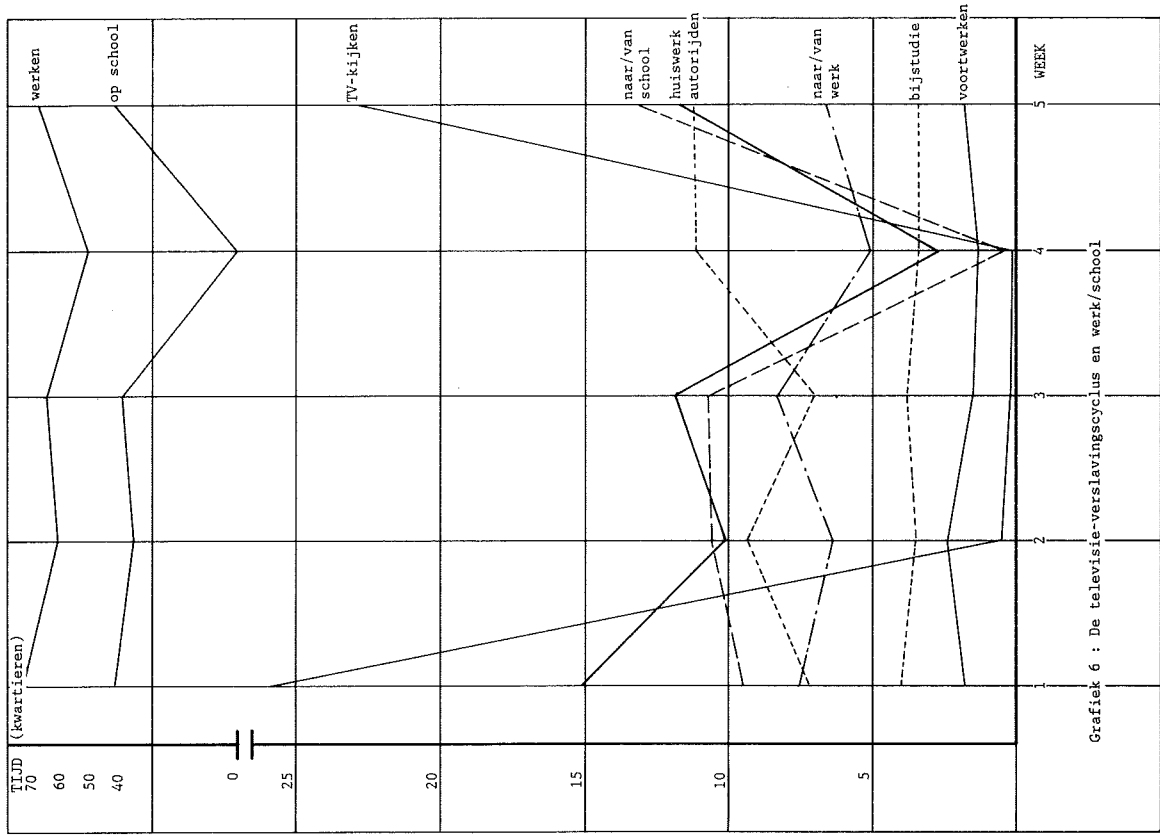
Het voorgaande leert ons dat het gebrek aan televisie vooral leidt tot een actiever gezinsleven thuis en een grotere mediaconsumptie, eveneens thuis, maar minder eenduidig tot vrijetijdsbesteding buitenshuis. Dit wordt nogmaals bevestigd door de resultaten voor de activiteiten die gegroepeerd zijn onder de titel 'sociaal leven'. Het gemis aan een televisieset drijft de panelleden er niet toe, meer bezoek te ontvangen, meer met de burens te praten, vrienden of familie te helpen bij het klaren van allerlei klusjes, zelfs niet om meer op bezoek te gaan of aan een of andere vorm van jeugd- of verenigingsleven (inclusief religieuze activiteiten) deel te nemen (tenzij in de eindfase van de ontwenningsskuur, die evenwel ook een vakantieperiode betreft). Zie grafiek 4.

De persoonlijke sfeer

Van alle activiteiten die gegroepeerd zijn onder de



Grafiek 5 : De televisie-verslavingscyclus en de persoonlijke sfeer



noemer 'persoonlijke sfeer', zijn alleen diegene die betrekking hebben op het persoonlijk tot rust komen in de loop van de dag (relaxen, nadenken, rustig iets drinken...) en diegene die betrekking hebben op de beoefening van een hobby, duidelijk gediend met een verbanning van het televisietoestel uit de huiskamer. Er wordt niet meer geslapen, bijna integendeel - bij de lage score in de vierde week: rekening houden met vakantieperiode!

Zowel 'slapen' als 'lichaamsverzorging' en 'intieme sfeer' schijnen niet tijdens maar wel na de ontwenningsskuur iets meer tijd in beslag te nemen. En geen enkel panellid is door de ontwenningsskuur zodanig ontwricht, dat meer medische hulp nodig was! In grafiek 5 vindt men de resultaten van de activiteiten in verband met de 'persoonlijke sfeer'.

Het werk/de school

Meer nog dan voor de interpretatie van de andere resultaten dient men nu, wanneer men kijkt naar de tijd besteed aan werk en school, rekening te houden met het feit dat de vierde onderzoeksweek een vakantieweek is. Bovendien worden de nu volgende resultaten eerder als een kwestie van volledigheid meegedeeld: werk (eventueel thuis voortgezet) en school (bijstudie) zijn opgelegde en in tijd vrij constante bezigheden.

Alleen wat betreft (hulp bij) het huiswerk zou men, gezien de wegens de verzegeling van het televisietoestel vrijgekomen tijd, een hogere score verwachten in de ontwenningsperiode: het tegendeel is echter waar.

Men raadplege grafiek 6.

De huiselijke bezigheden

De huiselijke bezigheden schijnen ook nogal volgens een constant patroon te verlopen en in elk geval niet eenduidig beïnvloed te worden door de afwezigheid van een TV-toestel, tenzij het opknappen van allerlei klusjes binnenshuis, inclusief de verzor-

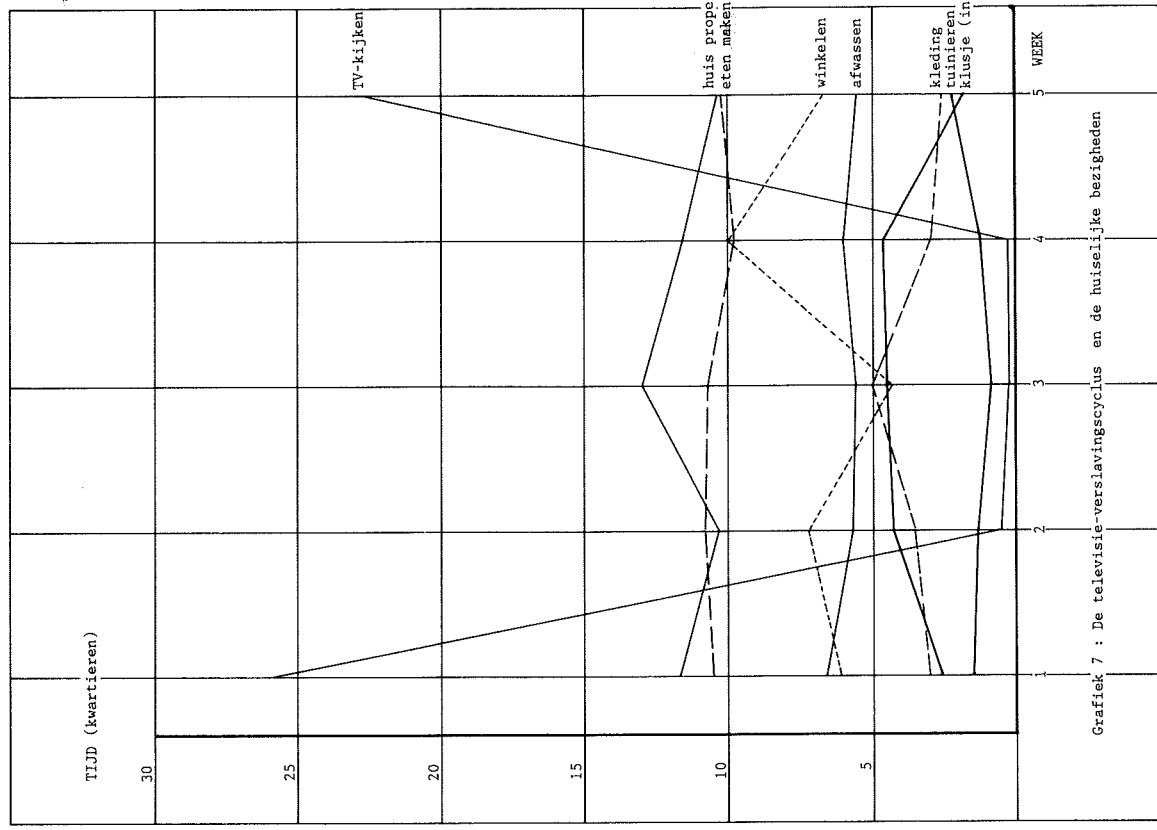
ging (wassen, drogen, strijken) van de kleding. Het werk vooraf aan de maaltijden blijft min of meer constant over de onderzoeksperiode. Het proper houden van het huis scoort hoog in de tweede week van de ontwenningperiode, winkelen in de derde (vakantie-!) week, maar telkens na een dieptepunt in de voorgaande week (nochtans ook een ontwenningsscore), om op het einde van de onderzoeksperiode telkens min of meer terug te keren naar de aanvangsscore. Men blijkt de tijd, vrijgekomen door de afwezigheid van TV, dus op te vullen met het opknappen van al-lerhande klusjes die waarschiijnlijk zijn blijven liggen.

Gedetailleerde informatie vindt men in grafiek 7.

Een subjectief beeld van de verslavingscyclus De TV-verslaafde heeft te weinig tijd om te doen wat hij eigenlijk zou willen doen. Als hij echter eenmaal aan de ontwenning begonnen is, opent zich voor hem weliswaar geen zee van beschikbare tijd, maar heeft hij toch voldoende tijd om te doen waar hij zin in heeft. Dat gevoelen van over voldoende tijd te beschikken blijft doorwerken na het experiment (tenminste: tot één week na het experiment): het lijkt wel of de panelleden meer bewust over hun tijd zijn gaan beschikken.

Tabel 2: De beschikbaarheid over tijd in de televisie-verslavingscyclus (in %)

Beschikbare tijd	Week			
	1	2	4	5
Te veel			3,6	3,5
Voldoende	39,7	64,8	67,3	59,6
Te weinig	60,3	35,2	29,1	36,8
	N=58	N=54	N=55	N=57



Uit het objectief beeld van de verslavingscyclus is het al duidelijk geworden, dat de afwezigheid van TV aanzet tot opnieuw opnemen van thuisactiviteiten in gezinsverband. Op de man af gevraagd, of de panelleden ook de subjectieve indruk hadden dat er meer in gezinsverband geleefd werd in de ontweningsperiode, geven deze panelleden antwoorden die het objectief beeld bevestigen. Hoe langer zonder TV, hoe meer men de indruk heeft meer dingen in gezinsverband te ondernemen. Zodra de televisie echter weer beschikbaar is, constateert men - conform aan het objectief beeld - een terugval, evenwel niet tot op het niveau van vóór de verzegeling. Andermaal schijnt het experiment ertoe bijgedragen te hebben, dat de panelleden zich bewuster zijn van de isolerende rol die TV in het huisgezin kan te weegbrengen.

Tabel 3: De activiteiten in gezinsverband in de televisie-verslavingscyclus (in %)

Activiteiten in gezinsverband	1	2	week	4	5
Veel	10,3	11,3	27,3	14,0	
Nogal wat	48,3	62,3	40,0	56,1	
Weinig	41,4	26,4	32,7	29,8	
	N=58	N=53	N=55	N=57	

Kijkende naar de ervaring van de familiesfeer, bijvoorbeeld tijdens het avondeten, kan men niet anders dan besluiten, dat de panelleden denken dat enkele weken zonder TV de emotionele sfeer in het gezin beslist ten goede kan veranderen. Eens te meer wordt er een lichte terugval geconstateerd, wanneer TV weer de sfeer bepaalt, doch weerom bij lange niet tot op het niveau van vóór de verzegeling.

Tabel 4: De familiesfeer in de televisie-verslavingscyclus (in %)

De familiesfeer	Week			
	1	2	4	5
Gespannen	8,6	1,9	3,6	1,8
Gehaast	17,2	9,3	1,8	7,0
Onverschillig	3,4	3,7	3,6	7,0
Gemoedelijk	37,9	68,5	76,4	68,4
Varieert snel	29,3	14,8	12,7	14,0
	N=58	N=54	N=55	N=57

Afkikken van TV blijkt niet alleen op het sociaal vlak, in gezinsverband, een weldoende invloed te hebben, ook zuiver individueel bekeken lijken de panelleden de indruk te hebben er, vooral lichamelijk, wel bij te varen, zelfs tot na de verplichte ontweningskuur. Men herinnert zich in dit verband in het objectief beeld de grotere behoefte aan sporten, onmiddellijk na de ontweningskuur.

Tabel 5: De zelfindruk in de televisie-verslavingscyclus (in %)

De zelfindruk	Week			
	1	2	4	5
Lichamelijk minder goed	10,3	11,3	5,6	5,6
Zenuwachtig-geestelijk gespannen	15,5	7,5	9,3	3,7
Slapeloos	1,7	-	5,6	1,9
Fit-lichamelijk goed	44,8	52,8	53,7	64,8
Geestelijk ontspannen	10,3	9,4	7,4	3,7
Lichamelijk + geestelijk fit	8,6	17,0	16,7	18,5
	N=58	N=53	N=54	N=54

De positieve indruk die men zou kunnen hebben uit de beleving door de panelleden van het experiment - in de zin dat ze zich bewuster gaan gedragen ten opzichte van TV - wordt enigszins getemperd door de vaststelling, dat men na het experiment niet de indruk heeft selectiever, kritischer TV-programma's uit te kiezen, een indruk die men nochtans tijdens de ontwenning meende - vermeende - te hebben.

Tabel 6: De programmaselectie in de televisie-ver-slavingscyclus (in %)

De programmakeuze	week				
	1	2	4	5	
Toevallig	34,5	32,6	22,0	35,1	
Selectief-kritisch	65,5	67,3	78,0	65,0	
	N=58	N=43	N=41	N=57	

Conclusie

- "Ik weet nu dat ik geen TV, althans geen nieuwe, meer koop. We kunnen die zonder ongemak best missen".
- "We hadden zoveel goede voornemens gemaakt, maar de televisie is sterker".
- "Ik ben de TV-programma's heel nauwkeurig blijven lezen en had nogal wat spijt dat ik sommige programma's moest missen".
- "Ik ben blij dat alles achter de rug is: de kinderen zijn terug kalmer".
- "Ik vond het fijn dat ik mijn mond niet meer moest houden terwijl mijn man sport keek op TV".
- "Ik vind het van mezelf vreemd dat ik niet meer naar het radionieuws ben gaan luisteren. Ik weet minder wat er omgaat in de wereld".
- "Ik beseef nu dat televisie veel heeft kapot gemaakt".

- "Ik wou dat dit experiment nog wat kon voortdu-
ren: dan zouden we de zondagmiddag een geldig ex-
cuus hebben om niet op bezoek te moeten bij onze
altijd TV-kijkende (schoon)ouders".
(Reacties van panelleden na het experiment)
- "Ik doe mee omdat mijn vrouw beweert dat ik ver-
slaafd ben aan TV. Ik wil het tegendeel bewij-
zen".
- "Mag ik nog vlug een aflevering van de Collega's
zien?".
(Reacties van panelleden voor het experiment)

In dit onderzoek is een poging gedaan om de impact van televisie op het dagelijkse leven in gezinsverband aan te tonen op een onrechtstreeks manier, via een omweg langs een experiment dat er in bestond een panel van 20 Vlaamse gezinnen te verhinderen gedurende 3 van de 5 onderzoeksweken televisie te kijken.

Heel het onderzoek werd geplaatst in de wellicht enigszins overtrokken beeldspraak van televisie-verslaving.

Het is duidelijk dat de afwezigheid van televisie leidt tot een verhoogd contact tussen de gezinsleden zowel in spel als in gesprekken. Het is verder duidelijk dat de onmogelijkheid om TV te kijken een hernieuwde belangstelling wekt voor andere mediale ontspanning: boeken en tijdschriften lezen, radio en muziek beluisteren. Eveneens duidelijk is de herboren interesse voor sportbeoefening. Hobby-beoefening en het klaren van allerhande klusjes krijgen een grotere aandacht. Bovendien wordt bij afwezigheid van televisie meer tijd uitgetrokken om persoonlijk tot rust te komen. De afwezigheid van de televisie leidt niet noodzakelijk direct tot een verhoogde vrijetijdsbesteding buitenshuis of tot een actiever sociaal leven.

De mensen die het een tijdje zonder televisie dienen te stellen, lijken bewuster over hun tijd te

gaan beschikken en zich rekenschap te geven van de mogelijke isolerende rol die TV in het gezinsleven kan spelen. Zowel de emotionele sfeer in het gezin als de lichamelijke en geestelijke gezondheid winnen bij een periode van televisie-onthechting.

Na de periode van ontwenning neemt de televisie weer een plaats in in het gezinsleven, maar in mindere mate dan voordien, tenminste op korte termijn: er wordt minder gekeken, maar niet selectiever dan voordien. De ontwenningsskuur heeft, met andere woorden, geen invloed gehad op de inhoud van de televisieconsumptie zelf.

Dit zijn de resultaten van het onderzoek. De lezer mag daar voor zichzelf een stap verdergaande conclusies aan vastknopen over de al dan niet schadelijke invloed van de televisiedrug op het gezinsleven van alledag.

*) Een eerste versie van dit artikel verscheen in: Communicatie, jrg. 15, nr. 3, 1985 (Leuven).

Noten

- (1) Hetzelfde uitgangspunt vindt men al bij Belson, W., 1967, The impact of television, London; en meer recentelijk, b.v. bij Fritz, A., 1984, Die Familie in der Rezeptionssituation, Grundlage zu einem Situationskonzept für die Fernseh- und Familienforschung, München. Zie ook nog: Edgar, P., 1977, Families without television, in: Journal of Communication, nr. 27, p. 73 e.v.
- (2) Daarin o.m. gesteund door Berk, R. en S. Berk, 1979, Labor and leisure at home; Context and organization of the household day, Beverly Hills.

